

違いが分かって生まれる「本当の人間関係」

産業カウンセラー 柏木 勇一

◆「私のことを理解してくれない」という訴え

厚生省が5年ごとに調査している「職場のストレス要因」の上位3、つまりファースト3はいつも①職場の人間関係②仕事の量（多いだけでなく少ないという不満も）③仕事の質（簡単すぎる仕事がストレスという例も）です。②と③が原因となるストレスも、人間関係悪化につながります。つまり、職場のストレスは常に人間関係に起因しているのです。

ある企業の事務職の女性からの相談です。同僚から「あなたっていつも自分勝手ね。どうしてみんなのことを考えないの？ ここにいないほうがいいんじゃない」と言われて落ち込み、電話してきました。

このような言い方をする同僚にも非があるでしょう。といて正面から反論した場合、さらにこじれた関係になります。黙って受け入れてもますます気分が悪くなり、ストレスからくる心身の悪化を招きかねません。実は、対人関係の悩みの多くが、このように双方の理解が不足していることから発生しているのです。

この女性が電話をしてきたことは、自分にも落ち度があるのかな、という考えをもったからでは、と推測しました。

◆お互いが長所も短所も言える職場になりませんか

では、どう考えたらいいのでしょうか。社会人になって、同じ職場で働くようになったみんな“立派な大人”ですが、ここで学生の頃を思い出してみてください。よくケンカしたりする友達もいたはずですが、「もうあの人とは付き合い合えない」と避けた場合もあるでしょう。長くいい関係が続いた場合は、自分が気づいていない欠点を教えてくれたり、お互いが、あまり意識しないで、良いところを教えられる間柄だったはずですが。

他人を理解するということは、自分と他人がどう違うかが分かることです。学生なら「絶交する」ことも通用しますが、職場ではできません。そんな時こそ「偶然同じ職場で働くことになった。違いを認めて付き合っていくか。一日中一緒にいるわけではないし」という所に落ち着くことはできるはずですが。「分かりあう」ことを「みんな同じ考え」とだけとらえると、お互いが支え合う、という職場に欠かせない関係にはなりません。



このようなことを電話で話し合った女性は、受話器の向こうで、フツとため息をついた後で、「わたしって身勝手な所があるんです。学生の時も言われました。そうならないように会社では抑えていたつもりですが、隠せませんね。同僚は乱暴な言い方だったけれど、指摘してくれたことに感謝しなければいけませんね。いつか、自分も、みんな同じじゃないのよ、と言えるといいですね」と静かな口調で語ってくれました。

筆者紹介



柏木勇一（かしわぎ・ゆういち）

1941年生まれ。大学卒業後、新聞社勤務を経て、現在EAP企業でカウンセラーとして活動。厚生労働省認定産業カウンセラー、日本産業カウンセラー協会認定キャリア・コンサルタント、家族相談士、交流分析士。